

米沢市民の健康・栄養プロジェクト事業

金 光 秀 子

実施期間：平成30年9月～平成31年3月

担当教員：金光秀子、金谷由希

連携機関：米沢市、笹木洋一（本学客員センター員、米沢らーめんから始める元気なまちづくりの会）

1. 平成30年度「米沢市民の健康・栄養プロジェクト」事業の目的

山形県は、食塩摂取量および高血圧患者が全国の中で上位に位置しており、米沢市においても同様の傾向にある。米沢市が掲げている「健康長寿日本一」を達成するためには、市民に対する健康についての啓発活動は最重要事項である。

本プロジェクト事業は、地元飲食店等の事業者と連携した減塩商品の開発等を実施し、米沢市民に対して食生活改善のための啓発を目的としている。

また、「食育 SAT システム」を利用して栄養指導を行うなど、米沢市民の生活習慣病の発症予防を図る。

2. 実績報告

(1) 「健康に配慮した食事」(メニュー)の開発

- ① 昨年度から継続していた飲食店 2 店舗（織匠、あいづや）で計 2 種類の「健康な食事」料理を開発し、「健康な食事・食環境」認証制度のスマートミール提供店として認証された。（平成 31 年 2 月 15 日）

織匠さん 「スマートミールメニュー」



そば、天ぷら、そば豆腐、ごま味噌和え、フルーツ

エネルギー： 761 kcal

たんぱく質： 26.9 g

脂質： 23.1 g

炭水化物： 107.8 g

食塩相当量： 3.4 g

めん： 180 g

魚、豆乳： 約 106 g

野菜類： 142 g

エネルギー産生栄養素バランス

(たんぱく質 14.1%、脂質 27.4%、炭水化物 56.7%)

あいづやさん 「スマートミールメニュー」



天重、冷汁、酢の物、おろし和え、冷奴

エネルギー： 741 kcal

たんぱく質： 27.6 g

脂質： 20.3 g

炭水化物： 108.0 g

食塩相当量： 3.2 g

ご飯： 220 g

魚、卵： 121 g

野菜類： 151 g

エネルギー産生栄養素バランス

(たんぱく質 14.9%、脂質 24.7%、炭水化物 58.3%)

(2) 地元事業者（飲食店等）から発信する「減塩の推進」

米沢市内のラーメン店などの飲食店を対象に啓発用のチラシを作成し、配布した。

啓発用チラシ

「適塩行動」とは、一人ひとりが自分に合った適切な食塩の摂取量を自主的に管理・調整する自己啓発活動のことです。

もっと食事を楽しんで健康な毎日を手に入れるために日常の食事の栄養成分（エネルギー、脂質、糖質、食塩）に関心をもって自分に合った食習慣を実践しましょう。

私たちは、飲食店さんのご協力をいただいて市民の皆さんへ栄養成分の表示や新しい食習慣の提案を行う減塩啓発活動を行っています。

《適・塩・行・動》で新しい食習慣を始めよう！

うめえげんども
スープ
のごすじやあ

【標準語訳】とても美味しいのですが、私は健康のためにあえてこのスープを残します。

適塩行動

山形県立米沢栄養大学 地域連携・研究推進センター
〒992-0025 米沢市通町六丁目15番1号 TEL:0238-22-7330(代表)

(3) 「食育 SAT システム」を使った米沢市民への栄養教育活動

平成 30 年 10 月 6 日（土）、7 日（日）の米沢市生涯学習フェスティバル「遊学よねざわ 2018」において体験型栄養教育「食育 SAT システム」1 台を設置し、2 日間で計 289 名の来場者に対して栄養バランスのチェックや、山形県栄養士会と共同での栄養指導を実施し盛況であった。



イベントの様子①



イベントの様子②